

Mayo

**Elija un mejor bocadillo con su familia.
¡Ahorre dinero y coma inteligentemente!**

¡La espinaca es nutrición pura! Contiene vitaminas, minerales y antioxidantes. Lo mejor de todo es que puede ser una solución para alimentar a niños mañosos.

Cocinar con espinacas

¡La espinaca es un camaleón de la nutrición! Puede agregar espinacas frescas o congeladas a las comidas favoritas de los niños como:

- Macarrones con queso
- Salsa de pizza
- Guisados
- Carne para tacos
- Huevos
- Sopa

**¡Disfruten de los
maravillosos días de
primavera! Jueguen
a su manera.
Una hora por día.**

Ahorrar dinero en espinaca

Las hojas de espinaca fresca saben estupendas en la ensalada y los sándwiches, pero no es necesario gastar dinero en espinaca fresca para cocinar.

La espinaca congelada tiene uno de los mejores precios de la tienda. Una bolsa de 12-16 onzas (340-454 g) de espinaca congelada cuesta alrededor de \$1.25. Esto es aproximadamente 1/3 de lo que cuesta la espinaca fresca, y tiene todos los mismos nutrientes. Se cocina en muy poco tiempo y si la agrega a un plato caliente no es necesario descongelarla siquiera; simplemente agréguela y déjela calentarse. ¿No es fácil?

También se puede cultivar espinaca fácilmente en Iowa. Ni siquiera necesita un jardín; simplemente esparza semillas en una maceta grande con tierra y riéguela a diario. ¡Tendrá espinaca para sus ensaladas frescas este verano!



Pick a better snack™

